



日	主 食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	血や肉や骨になる食品		体の調子を整える食品		熱や力になる食品		栄養価		一口メモ
				(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		たんぱく質 脂質	食塩相当量	
				魚・肉・卵 大豆	牛乳・小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋 砂糖	油脂類			
3月		○	〈ひなまつりこんだて〉 はなふのすましじる とりのてりやき なのはなあえ ももゼリー	とりにく たまご もめんどうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ のり	にんじん みつば なばな	たまねぎ えのきたけ もやし かんぴょう ほししいたけ	こめ さとう はなふ	ごま	572 kcal 29.0 g 13.8 g 2.6 g	今日はひなまつり♪はなやかにしよう、しるにおはなのかたちの”ふ”をいれています🍡	
4火		○	ジュリエンスープ ハンバーグ だいコーンサラダ	ベーコン ぎゅうにく ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ だいこん きゅうり はくさい セロリ	まるパン さとう コーン	こめあぶら ごま バター	698 kcal 32.8 g 30.6 g 3.2 g	「ジュリエヌ」は、フランス語で「せんぎり」というみです。	
5水		○	こまつなとうふのみそじる ぶたにくのしょうがいため こざかなとチーズのさらだ	ぶたにく しらす もめんどうふ	ぎゅうにゅう チーズ	こまつな にんじん ピーマン	たまねぎ えのきたけ しょうが きゅうり キャベツ	むぎごはん	こめあぶら ごまあぶら ごま	633 kcal 30.9 g 19.4 g 2.6 g	こざかなやチーズ、こまつな、とうふにはカルシウムがたっぷりです。	
6木		○	ちゅうかふうコーンスープ ちくわのなんばんづけ はるさめさらだ	たまご ちくわ ハム	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たまねぎ えのきたけ ちんげんさい きゅうり キャベツ	むぎごはん はるさめ かたくりこ さとう コーン	こめあぶら ごまあぶら ごま	657 kcal 24.7 g 16.5 g 3.6 g	ちくわのなんばんづけは、あげたちくわをあまずにつけています。	
7金		○	ハヤシソース ジャーマンポテト コールスローサラダ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	ソルガムごはん じゃがいも さとう	こめあぶら バター	687 kcal 26.1 g 18.5 g 2.7 g	ハヤシソースにはたまねぎとトマトがたっぷりはいっていてやさしいあまみがたのしめます。	
10月		○	きつねじる おやこに こんにやくサラダ	とりにく たまご あぶらあげ こおりどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん もやし キャベツ グリーンピース こんにやく	むぎごはん じゃがいも さとう	こめあぶら	679 kcal 31.5 g 18.2 g 2.9 g	きつねじるの「きつね」はあぶらあげのことです。	
11火		○	ミートソース きなこビーンズ レモンドレッシングサラダ	ぶたにく だいず きなこ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが しめじ キャベツ きゅうり	レモン コーン スパゲッティ かたくりこ さとう	こめあぶら オリーブオイル	706 kcal 33.8 g 24.7 g 1.1 g	きなこビーンズは、ながのけんさんのだいずでつくります。はごたえがあるののでよくかんでたべましょう。	
12水		○	とんじる いかあられ しそふうみあえ	ぶたにく もめんどうふ いか	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん しそ	だいこん ごぼう きゅうり ねぎ キャベツ	むぎごはん かたくりこ こむぎこ	こめあぶら	603 kcal 30.4 g 16.7 g 2.2 g	とんじるにぶたにくが入っているので、おかずはうみのさちであるイカにしました。	
13木		○	〈おもいできゅうしょく〉 ABCスープ レモンハーブチキン カリポリづけ クレープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンさい	だいこん はくさい きゅうり にんにく	パン かたくりこ ABCマカロニ さとう	こめあぶら	591 kcal 27.8 g 19.2 g 3.5 g	ちゅうがく3年生のみなさんのおもいでにのこっているきゅうしょくをきいてたてこんだてです。	
14金		○	かきたまじる プルコギ もやしとほうれんそうのナムル	ぶたにく たまご もめんどうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ちんげんさい にら ほうれんそう	えのきたけ にんにく たまねぎ キャベツ もやし	むぎごはん かたくりこ さとう	こめあぶら ごまあぶら ごま	612 kcal 28.4 g 18.4 g 2.3 g	プルコギはニラやもやし、キャベツなどたっぷりのやさいとぶたにくをいためています。	
17月		○	〈おいおいこんだて〉 おいおいすましじる エビフライ かいそうサラダ まっちゃミルクゼリー	エビ たまご なると もめんどうふ	ぎゅうにゅう こんぶ のり かんてん	にんじん みつば ちんげんさい	たまねぎ えのき キャベツ	むらさきまいごはん さとう かたくりこ	こめあぶら ごまあぶら ごま	672 kcal 24.2 g 17.2 g 2.5 g	卒業お祝い献立です。6年間で約1200回食べる給食も今日でラストです。クラスメイトと楽しく食べてくださいね。	

☆献立は都合により、変更することがあります。



日	主 食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	血や肉や骨になる食品		体の調子を整える食品		熱や力になる食品		栄養価		一口メモ
				(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		たんぱく質	脂質	
				1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群			
				魚・肉・卵 大豆	牛乳・小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋 砂糖	油脂類			
3月	ちらし寿司 	○	〈ひなまつり献立〉 花魁のすまし汁 鶏の照り焼き 菜の花和え ももゼリー	鶏肉 卵 木綿豆腐 かつお節	牛乳 昆布 のり	人参 みつば なばな	玉ねぎ えのきたけ もやし かんぴょう 干し椎茸	米 強化米 上白糖 三温糖 花魁	ごま	655 kcal 33.2 g 15.1 g 3.1 g	今日はひなまつり。春の味覚である菜の花を和え物に、すまし汁にはお花の形をした麩をいれます。	
4火	丸パン 	○	ジュリエンヌスープ ハンバーグ だいコーンサラダ	ベーコン 牛肉 豚肉 たまご	牛乳	人参	玉ねぎ 大根 きゅうり 白菜 セロリ	丸パン 上白糖 コーン	米油 ごま 有塩バター	823 kcal 39.0 g 35.7 g 4.4 g	「ジュリエンヌ」は、フランス語で「千切り」という意味です。	
5水	麦ご飯 	○	小松菜と豆腐のみそ汁 豚肉の生姜炒め 小魚とチーズのサラダ	豚肉 しらす 木綿豆腐	牛乳 チーズ	小松菜 人参 ピーマン	玉ねぎ えのきたけ 生薑 きゅうり キャベツ	麦ご飯	米油 ごま油 ごま	727 kcal 35.5 g 21.8 g 2.9 g	小魚やチーズ、小松菜、豆腐などカルシウムたっぷりの食材をふんだんに使用した献立です。	
6木	麦ご飯 	○	中華風コーンスープ ちくわの南蛮漬け 春雨サラダ	たまご ちくわ ハム	牛乳	小松菜 人参	玉ねぎ えのきたけ チンゲン菜 きゅうり キャベツ	麦ご飯 春雨 片栗粉 三温糖 コーン	米油 ごま油 ごま	762 kcal 28.0 g 18.1 g 4.1 g	ちくわの南蛮漬けは、揚げたちくわを甘酢に漬けています。	
7金	ソルガムご飯 	○	ハヤシソース ジャーマンポテト コールスローサラダ	豚肉 ベーコン	牛乳	人参 トマト パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	ソルガムご飯 じゃがいも 上白糖	米油 無塩バター	797 kcal 29.8 g 20.8 g 3.2 g	ハヤシソースには玉ねぎとトマトがたっぷり入っていて野菜の甘味が楽しめます。	
10月	麦ご飯 	○	きつね汁 親子煮 こんにゃくサラダ	鶏肉 たまご 油揚げ 凍り豆腐	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 大根 ねぎ もやし キャベツ グリーンピース こんにゃく	麦ご飯 じゃがいも 上白糖	米油	788 kcal 36.1 g 20.4 g 3.5 g	きつね汁の「きつね」は油揚げのことです。	
11火	スパゲッティ 	○	ミートソース きなこビーンズ レモンドレッシングサラダ	豚肉 大豆 きなこ	牛乳 チーズ	人参	玉ねぎ レモン にんにく 生薑 しめじ キャベツ きゅうり コーン	スパゲッティ 片栗粉 上白糖	米油 オリーブ油	820 kcal 39.1 g 28.0 g 1.3 g	きなこビーンズは、長野県産の大豆で作ります。歯ごたえがあるのでよく噛んで食べましょう。	
12水	麦ご飯 	○	豚汁 いかあられ しそ風味和え	豚肉 木綿豆腐 いか	牛乳 あおのり	人参 しそ菜	大根 ごぼう きゅうり ねぎ キャベツ	麦ご飯 片栗粉 小麦粉	米油	727 kcal 35.1 g 20.4 g 2.4 g	豚汁に豚肉が入っているので、おかずは海の幸であるイカにしました。	
13木	抹茶揚げパン 	○	〈思い出給食〉 ABCスープ レモンハーブチキン カリポリ漬け クレープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 チンゲン菜	大根 白菜 きゅうり にんにく	抹茶揚げパン 片栗粉 ABCマカロニ 上白糖 グラニュー糖		730 kcal 32.0 g 25.4 g 4.2 g	戸隠中学校3年生の希望が叶った献立です。主食人気は抹茶揚げパンが断トツ1位でした！	
14金	麦ご飯 	○	かき卵汁 プルコギ もやしとほうれん草のナムル	豚肉 たまご 木綿豆腐 カツオ節	牛乳 昆布	人参 チンゲン菜 にら ほうれん草	えのきたけ にんにく 玉ねぎ キャベツ もやし	麦ご飯 片栗粉 三温糖	米油 ごま油	705 kcal 32.5 g 20.7 g 2.8 g	プルコギはニラやキャベツなどたっぷりの野菜と豚肉を炒めて、ご飯が進む味付けに仕上げられています。	
17月	紫米ご飯 	○	〈お祝い献立〉 お祝いすまし汁 エビフライ 海藻サラダ 抹茶ミルクゼリー	エビ たまご なると 木綿豆腐	牛乳 昆布 のり 寒天	人参 みつば チンゲン菜	玉ねぎ えのき キャベツ	紫米ご飯 三温糖 上白糖 片栗粉	米油 ごま油 ごま	779 kcal 27.5 g 19.2 g 2.9 g	卒業お祝い献立です。9年間で約1800回食べる給食も残り2日。味わって食べてください。	
18火	はちみつレモントースト 	○	春キャベツのスープ トマトとツナのペンネ 桃色サラダ	鶏肉 ツナ	牛乳	人参 パセリ トマト	キャベツ えのきたけ エリンギ にんにく レッドキャベツ ピーマン	食パン 上白糖 グラニュー糖 はちみつ ペンネ	米油 有塩バター	716 kcal 28.9 g 21.4 g 4.2 g	スープとサラダに春キャベツをたっぷり使用しています。明るい彩りで春を感じながら食べてください。	

☆献立は都合により、変更することがあります。



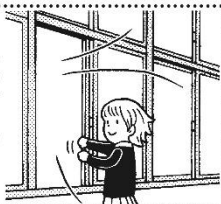
食育だより 3月

戸隠学校給食共同調理場

1年間の給食をふり返ろう

みなさんは学校給食を通して、給食の準備から片づけまでや手洗い、食器の並べ方、食事マナーのほか、食品に含まれる栄養素や献立の栄養バランス、食文化などのさまざまなことを学んできました。下の表を確認しながら、できたことをチェックして、1年をふり返ってみましょう。

☐ 空気の流れかえなどをして、食事環境をととのえられた



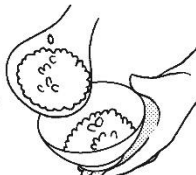
☐ 身支度や手洗いなどの食事前の準備が清潔にできた



☐ 重いものや熱いものに気をつけて、安全に運ぶことができた



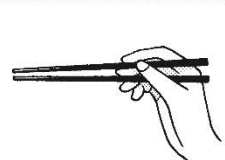
☐ 献立にふさわしい衛生的な盛りつけや、食器の並べ方ができた



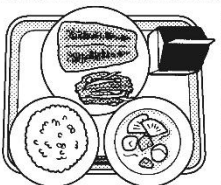
☐ いただきます、ごちそうさまの食事のあいさつができた



☐ はしの持ち方や食べ方などの食事マナーを身に付けられた



☐ 栄養バランスのよい献立について、学ぶことができた



☐ 郷土食や行事食などの食文化について、知ることができた



☐ 環境や資源に配慮し、分別をして、片づけができた



☐ みんなで協力して手順よく片づけをすることができた



Data 見える食育 ▶▶▶ 台所の排水から考える環境問題

生活排水の内訳 (1人が1日に出す量)

図1 水の使用量

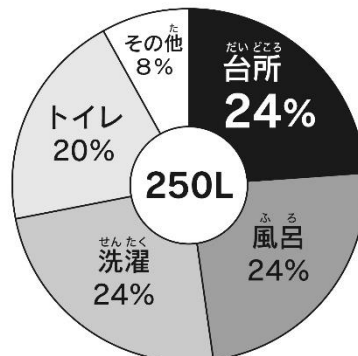
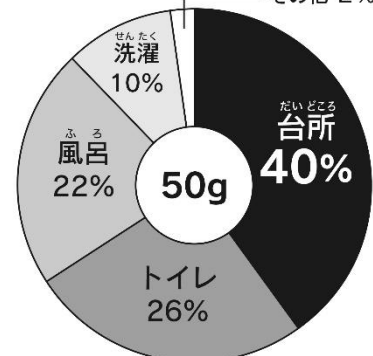


図2 汚れの量



1人が1日に出す生活排水の中で、使用量や汚れの量が一番多いのは、台所といわれています。できるだけ水を汚さないで食事の片づけをすることは、地球上の限りある水を大切にすることにつながります。

東京都環境局自然環境部水環境課「とりもどそうわたしたちの川を海を」より作成

給食の献立から

小魚とチーズのサラダ

〈材料〉

・キャベツ	160g
・チンゲン菜	60g
・にんじん	20g
・スライスチーズ	4枚
・しらす干し	10g
☆ごま油	3g
☆米酢	10g
☆食塩	1.5g
・白ごま	ひとつまみ

〈作り方〉

1. キャベツ、チンゲン菜を短冊切りにする。
 2. 人参を千切りにする。
 3. スライスチーズを1cm×1cmに切る。
 4. 調味料(☆)をすべて合わせ、野菜と和える。
 5. チーズ、しらす、白ごまと和えたら完成!
- 不足しやすいカルシウムを補えるおすすめの副菜です。